

Coordination motrice

NOM DE L'ÉLÈVE (prénom et initiale du nom de famille) : _____

- ☐ Imiter la démarche d'animaux : canard, ours, singe, lapin, grenouille, crabe et serpent.
- ☐ Gonflez des ballons de fête et lancez le défi aux élèves de les frapper avec la main ouverte pour les maintenir dans l'air.
- ☐ Invitez les élèves à frapper un ballon de plage avec la main ouverte pour le maintenir dans l'air.
- ☐ Frappez une balle légère et molle avec une raquette de badminton.
- ☐ Attrapez une balle bondissante à deux mains, puis avec une seule main, en alternant les mains.
- ☐ Faites des sauts avec écart en bougeant les bras seulement, et ensuite en ne bougeant que les jambes. Ensuite, faites les sauts avec les bras et les jambes ensemble.
- ☐ Tapez une séquence rythmée avec vos mains et demandez aux élèves de vous imiter. Essayez ensuite en tapant du pied ou avec des instruments de musique.
- ☐ Agitez une corde sur le plancher comme un serpent. Les élèves doivent sauter par-dessus sans la toucher.
- ☐ Faites passer la corde à danser au-dessus de votre tête jusqu'à ce qu'elle touche vos orteils. Sautez par-dessus la corde et recommencez. Avec le temps, les élèves parviendront à sauter à la corde de façon continue.
- ☐ Donnez des coups de pied sur un ballon pour atteindre une cible.
- ☐ Tapez du doigt et du pied de façon synchronisée d'un côté du corps, puis faites de même de l'autre côté du corps.
- ☐ Tapez du doigt et du pied de façon synchronisée, des côtés opposés du corps.
- ☐ Placez-vous en position assise ou debout et touchez le genou avec le coude du côté opposé du corps, en alternance.
- ☐ Exercez-vous à gambader avec une jambe vers l'avant, puis avec l'autre jambe vers l'avant.
- ☐ Faites les mouvements d'anges dans la neige... mais sur le plancher!
- ☐ Exercez-vous à faire des sauts en ciseaux. Tenez-vous debout avec une jambe et le bras du même côté placés vers l'avant. Sautez sur place en alternant de jambe et de bras.
- ☐ Aménagez un parcours à obstacles où les élèves doivent passer par-dessus ou par-dessous des obstacles, les contourner et passer au travers.

Physiothérapeute : _____

Téléphone : _____